



## En este número

Mascarillas para niños	2
Tipos de pruebas	2
Apoyo de la salud mental	3
Aislamiento y cuarentena	4

# SEGURIDAD EN LA ESCUELA DURANTE LA COVID-19



## REFUERZOS CONTRA LA COVID-19

Las dosis de refuerzo contra la COVID-19 ayudan a mantener fuerte la inmunidad y aumentar la protección contra la COVID-19. Los pre-adolescentes y adolescentes entre 12 y 17 años de edad pueden recibir un refuerzo de Pfizer. Se recomienda el calendario siguiente para las vacunas contra la COVID-19:

### Entre 12 – 17 años

- Está disponible una dosis de refuerzo de la vacuna de Pfizer para las personas que recibieron su segunda dosis de Pfizer hace al menos 5 meses.

### 18 años o más

- Pueden recibir una dosis de refuerzo de su elección si ha transcurrido el tiempo mínimo desde que completaron su serie primaria de vacunas:
  - **Pfizer o Moderna** -Recibieron la segunda dosis la segunda dosis hace al menos 5 meses
  - **Johnson & Johnson** -Recibieron la dosis única hace al menos 2 meses

Todas las vacunas contra la COVID-19 siguen brindando una protección importante contra la enfermedad grave, la hospitalización y la muerte. Sin embargo, en ciertas poblaciones se ha visto una leve disminución en la eficacia de la vacuna contra la infección. Las dosis de refuerzo de las vacunas son muy comunes. Son parte de la mayoría de las series de vacunas en niños y adultos para garantizar que una persona mantenga una inmunidad óptima contra la infección por una enfermedad. Vea este [Cuadro de elegibilidad para la vacuna contra la COVID-19](#) para más detalles. Para más información sobre los refuerzos, visite: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCD/C/Pages/COVID-19/COVID-19-Vaccine-Boosters.aspx>

## KITS GRATUITOS DE PRUEBAS CASERAS DE COVID-19

A partir de mediados de enero, todos los hogares de los EE.UU. son elegibles para recibir cuatro pruebas caseras de COVID-19 de manera gratuita a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. y el Servicio Postal de los EE.UU. Las pruebas son gratuitas y su envío se estima en 7-12 días. Las pruebas que se pueden pedir son pruebas rápidas de antígenos caseras y se pueden realizar en cualquier sitio. Los resultados están disponibles en 30 minutos y no hace falta entregarlas a un laboratorio. Estas pruebas funcionarán sin importar si usted tiene síntomas de COVID-19 o si está al día con sus vacunas contra la COVID-19. Se recomienda a los habitantes de California que soliciten las pruebas ya mismo para que puedan tenerlas cuando las precisen. Los pedidos se enviarán de manera gratuita a partir de fines de enero. Visite [el sitio web del Servicio Postal \(USPS\)](#) para realizar su pedido.

### ¿PREGUNTAS?

- Puede comunicarse con la Línea directa sobre COVID de en el (916) 875-2400. El personal lo atenderá de lunes a viernes entre las 8 a.m. y las 5 p.m. Si no hay un voluntario disponible, deje un mensaje y alguien le devolverá la llamada cuanto antes.
- Si prefiere el correo electrónico, envíe preguntas generales sobre la COVID-19 a [COVID19@saccounty.net](mailto:COVID19@saccounty.net).
- If Si tiene preguntas relacionadas con la vacuna para la COVID-19, escriba a [COVID19vaccine@saccounty.net](mailto:COVID19vaccine@saccounty.net).

## MASCARILLAS PARA NIÑOS: CONSEJOS Y RECURSOS

Las mascarillas son una medida de mitigación que ayuda a reducir la COVID-19 en las escuelas. Las mascarillas ayudan a impedir que el virus invada el aire si la persona que usa la mascarilla está infectada. A su vez, también ayudan a proteger a las personas impidiendo que respiren el virus en el aire.

Una mascarilla eficaz tiene **buen ajuste y filtración**. Una mascarilla adecuada está ajustada a la cara, cubre la nariz y no tiene huecos alrededor de los bordes. Las cintas elásticas para la cabeza generalmente ofrecen un mejor ajuste que los sujetadores para las orejas. En definitiva, la mascarilla de la más alta calidad que se use de manera cómoda es mejor que no usar ninguna mascarilla.

### KF94, KN95 y N95

Las mascarillas KF94 y KN95 están disponibles en tamaños para niños con buen ajuste y buena filtración. Los sujetadores para las orejas deben tener un tamaño adecuado para un buen ajuste. Se recomienda ver detenidamente las reseñas antes de comprar por Internet, porque hay muchas KN95 falsas en el mercado. Las N95 también brindan un ajuste y una filtración excelentes pero no se fabrican para niños. Las N95 de tamaño "pequeño" pueden ser adecuadas para los niños más grandes. Las mascarillas KF94, KN95 y N95 pueden reutilizarse de forma segura si los sujetadores para orejas y el clip para la nariz siguen brindando un buen ajuste. Las mascarillas deben desecharse cuando se dañan o ensucian.

### Mascarillas médicas (incluidas las mascarillas quirúrgicas y desechables)

Las mascarillas médicas para niños proveen una buena filtración, pero no un buen ajuste. El ajuste de una mascarilla médica puede mejorarse con una [modificación](#) simple, haciendo un nudo en los sujetadores para orejas para crear un buen ajuste, o usando un [soporte para mascarilla](#). Para encontrar una mascarilla médica de alta calidad, busque las "mascarillas médicas ASTM para niños."

### Mascarillas de tela

Las mascarillas de tela pueden ayudar a reducir la propagación de la COVID-19, pero el ajuste y la filtración de muchas de ellas son malos. Las mascarillas de telas para niños eficaces tienen:

- Dos capas de tela con tejido cerrado con una tercera capa de tela no tejida (como polipropileno)
- Un sujetador de nariz para reducir los huecos alrededor de la nariz
- Sujetadores para las orejas ajustables

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Masks-for-Kids-Tips-and-Resources.aspx>

## ¿CUÁLES SON LOS DIFERENTES TIPOS DE PRUEBAS DE DETECCIÓN DE LA COVID-19?

### Prueba de PCR

- La prueba más sensible disponible en la actualidad.
- Analizada en un laboratorio.
- Normalmente, los resultados están listos en 24-72 horas; por lo tanto, cúidese como si fuera positivo hasta que reciba los resultados

### Pruebas rápidas de antígenos

- Son útiles para obtener resultados más rápidos cuando se siente mal o como precaución antes de reunirse con otras personas.
- Son menos sensibles que las pruebas de PCR. Si se realiza la prueba dentro de los primeros dos días de la infección, cuando es posible que tenga una menor cantidad de virus en su cuerpo, quizás la prueba no detecte el virus. Esto se llama un "falso negativo". Su prueba puede decir que es negativo cuando en realidad puede ser positivo. Si sigue teniendo síntomas, lo mejor es volver a realizar la prueba.
- Resultados disponibles en tan solo 15 minutos.
- Se puede realizar en el hogar con un kit de prueba casera

Si tiene síntomas que están empeorando (en especial si es de edad avanzada o tiene condiciones médicas subyacentes y está en riesgo de sufrir una COVID-19 grave), debe consultar a su médico más allá de los resultados de la prueba.



## LOS SITIOS DE PRUEBAS DE DETECCIÓN GRATUITAS EN SACRAMENTO COUNTY SE PUEDEN ENCONTRAR EN:

[https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening\\_MobileTestingSite.aspx](https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx)





## LA COVID-19 HA DEJADO MÁS EXPUESTA LA CRISIS DE SALUD MENTAL EN LOS JÓVENES

A principios de diciembre, el Cirujano General de los EE.UU., el Dr. Vivek Murthy, emitió un nuevo Aviso del Cirujano General acerca de la necesidad vital de atender la crisis de salud mental de los jóvenes de todo el país, la cual ha quedado aún más expuesta por la pandemia de COVID-19. Con muchas medidas de mitigación implementadas para proteger la salud y la seguridad de los niños y adolescentes frente a la COVID-19, incluida la vacunación, el aviso describe los impactos catastróficos causados por la pandemia en los problemas de salud mental, pero también los retos preexistentes al predominio mundial del virus.

Luego, el aviso da recomendaciones para una respuesta sincronizada de las familias, las organizaciones comunitarias, el gobierno, las empresas tecnológicas y otros para mejorar la salud mental de los jóvenes. Los problemas de salud mental son reales y extendidos entre los niños, adolescentes y jóvenes en edad de transición. La pandemia ha alterado las experiencias de los jóvenes en el hogar, la escuela y la comunidad. El bienestar de nuestro país en el futuro depende de cómo apoyemos e invirtamos en la última generación.

Mientras muchos continúan trabajando con dedicación para proteger a los jóvenes y adultos contra la COVID-19, debe ponerse el mismo enfoque para que todos salgamos más fuertes de esta situación. El aviso ejemplifica cómo todos pueden trabajar juntos para brindar apoyo a los niños en esta crisis doble.

Uno de cada cinco niños en los Estados Unidos vive con un problema de salud mental. Entre 2009 y 2019, la cantidad de estudiantes en edad de preparatoria que informaron sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza aumentó un 40% para alcanzar a más de un tercio de los estudiantes. La conducta suicida en esta misma población también aumentó en ese período antes de la pandemia de COVID-19. Esto incluyó a un 19% que pensó seriamente en el suicidio, un aumento del 36%, y aproximadamente el 16% elaboró un plan suicida en el año previo, un aumento del 44% respecto de la década antes mencionada. Entre 2007 y 2018, las tasas de suicidio entre jóvenes y adultos de 10 a 24 años de edad en los Estados Unidos aumentaron un 57%. Los primeros datos de 2020 estiman cerca de 7,000 muertes por suicidio en ese grupo de edad.

Como se mencionó, el aviso describe una serie de recomendaciones para mejorar la salud mental de los adolescentes y los jóvenes en edad de transición. “Las recomendaciones incluyen:

- Reconocer que la salud mental es una parte esencial de la salud general.
- Facultar a los jóvenes y sus familias para reconocer, manejar y aprender de las emociones difíciles.
- Garantizar que cada niño tenga acceso a una atención de la salud mental de alta calidad, asequible y culturalmente competente.
- Apoyar la salud mental de niños y jóvenes en los entornos educativos, comunitarios y de cuidado infantil. Y ampliar y apoyar a la fuerza laboral que trabaja con la primera infancia y la educación.
- Abordar los obstáculos económicos y sociales que contribuyen a la mala salud mental de los jóvenes, las familias y los cuidadores.
- Aumentar la recolección oportuna de datos y la investigación para identificar y responder a las necesidades de salud mental de los jóvenes más rápidamente. Esto incluye más investigación de la relación entre la tecnología y la salud mental de los jóvenes, y las empresas tecnológicas deben ser más transparentes con los datos y los procesos algorítmicos para posibilitar esta investigación”.

[Lea la versión completa del Aviso del Cirujano General sobre la protección de la salud mental de los jóvenes - PDF.](#)

### SERVICIOS Y APOYO EN CASO DE CRISIS

**Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio**  
Todos podemos ayudar a prevenir el suicidio. La línea Lifeline ofrece apoyo las 24 horas, gratuito y confidencial.

**[\(800\) 273-8255](#)**

**Apoyo para jóvenes las 24 horas: The Source**

Apoyo las 24 horas en Sacramento County para los jóvenes de hasta 26 años de edad y sus cuidadores en momentos de crisis y dificultad. Se da prioridad a jóvenes en cuidados de crianza o que estuvieron bajo cuidado de crianza o a los cuidadores de jóvenes en cuidados de crianza **[\(916\) 787-7678](#)** Llame o envíe un MENSAJE DE TEXTO

Visite [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) el sitio web de la Academia Estadounidense de Pediatría para obtener más información para familias sobre la vacuna contra la COVID-19.

# ACTUALIZACIONES SOBRE AISLAMIENTO Y CUARENTENA

## Personas con resultado positivo de COVID-19:

- **Todas las personas deben aislarse**, sin importar si ya fueron vacunadas, si se infectaron previamente o si son asintomáticas.
- Quédese en casa durante al menos 5 días.
- El aislamiento puede finalizar luego del día 5 si no hay síntomas presentes o si los mismos están mejorando y una muestra diagnóstica\* recolectada en el día 5 o posterior tiene resultado negativo.
- Si no puede realizarse una prueba o si elige no hacerlo y no hay síntomas presentes o los mismos están mejorando, el aislamiento puede finalizar luego del día 10.
- Si presenta fiebre, el aislamiento debe continuar hasta que ya no la tenga.
- Si los síntomas, distintos de la fiebre, no mejoran, debe seguir el aislamiento hasta que los síntomas mejoren o hasta luego del día 10.
- Use una mascarilla que ajuste bien cuando esté con otras personas durante 10 días en total, especialmente en ambientes cerrados (vea la sección debajo sobre mascarillas para más información)

*\*Preferentemente un test rápido de antígenos*

## Personas no vacunadas expuestas a una persona con COVID-19:

- **Haga cuarentena** si no está vacunado O si está vacunado y es elegible para recibir un refuerzo pero aún no ha recibido la dosis de refuerzo.

(Consulte la información de los CDC sobre dosis de refuerzo de COVID-19 para saber quién es elegible para recibir un refuerzo)

- Quédese en casa por al menos 5 días luego de su último contacto con una persona que tiene COVID-19.
- Hágase una prueba el día 5.
- La cuarentena puede finalizar luego del día 5 si no hay síntomas presentes y una muestra diagnóstica recolectada en el día 5 o posterior tiene resultado negativo.
- Si no puede realizarse una prueba o si elige no hacerlo y no hay síntomas presentes o los mismos están mejorando, la cuarentena puede finalizar luego del día 10.
- Use una mascarilla que ajuste bien cuando esté con otras personas durante 10 días, especialmente en ambientes cerrados.
- Recomendamos que se vacune o reciba la dosis de refuerzo.

- Si el resultado es positivo, siga las recomendaciones de aislamiento antes mencionadas
- Si desarrolla síntomas, hágase una prueba y quédese en su casa.

## Personas vacunadas que están expuesta a alguien con COVID-19:

- **No es necesario hacer cuarentena** si recibió la dosis de refuerzo O si está vacunado pero aún no es elegible para recibir el refuerzo
- Hágase una prueba el día 5.
- Use una mascarilla que ajuste bien cuando esté cerca de otras personas durante 10 días en total, especialmente en ambientes cerrados (vea la sección debajo sobre mascarillas para más información)
- Si el resultado es positivo, siga las recomendaciones de aislamiento antes mencionadas
- Si desarrolla síntomas, hágase una prueba y quédese en su casa.

Esto fue extraído de nuestra guía general sobre aislamiento y cuarentena, disponible en:

<https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/Communicable-Disease-Control/COVID-19-Resources-for-Those-in-Isolation-or-Quarantine.aspx>

Las escuelas están utilizando la guía para escuelas del condado y del estado, la cual puede diferir de la información antes mencionada.

## VACUNAS CONTRA LA COVID-19

La vacunación es la herramienta más importante para terminar con la pandemia de COVID-19. Debe recibir una vacuna contra la COVID-19 incluso si ya tuvo COVID-19. Toda persona que viva en el estado de California y que tenga 5 años de edad o más, puede ser vacunada de manera gratuita.

¿Dónde puedo vacunarme luego de haber tenido COVID-19? Puede vacunarse luego de finalizado su aislamiento y de no presentar más síntomas.

¿Cuándo puedo recibir mi dosis de refuerzo luego de haber tenido COVID-19? Puede recibir su dosis de refuerzo Y de que haya pasado el tiempo recomendado desde su primera serie de vacunas, ya sea Pfizer (5 meses), Moderna (5 meses) o J&J (2 meses).



**LAS CITAS PARA RECIBIR VACUNAS Y DOSIS DE REFUERZO CONTRA LA COVID-19 pueden realizarse a través de <https://myturn.ca.gov/> Si necesita ayuda para concertar una cita, llame al 211 o al (916) 529-4519.**